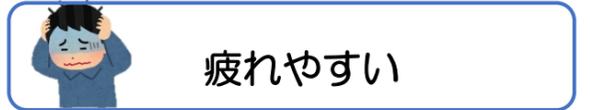


異動や転職、引っ越しなど新生活が始まった春。ストレスを抱えて「しんどいなあ」と感じたときに乗り切るためにはどうすれば良いのでしょうか？



ストレスはこんなふうに「心」と「体」に現れます



環境の変化によって緊張したり、不安な状態にさらされると、気力や体力を消耗してストレスとなり、さまざまな症状として心身に現われることがあります。「憂うつな気分」が2週間以上続いた時は要注意です。

●こんな生活習慣に心当たりはありませんか？



食べ過ぎ・偏食



ネット依存・夜型生活



運動不足

これらの不健康な生活習慣が「隠れストレス」の原因となります

精神的なストレスに加えて、日常的に繰り返される不健康な生活習慣があるとそれが『隠れすストレス』となっとうつ病の発症リスクを高めるのです。

●ストレスに強くなる食事とは？買って食べる栄養補給術

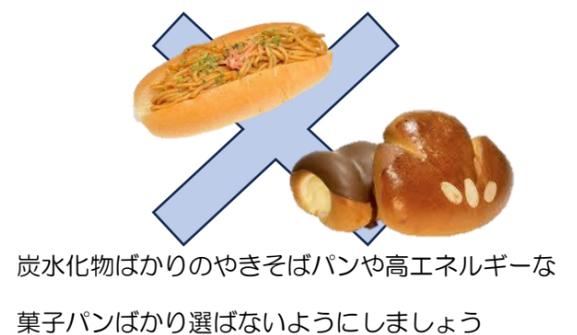
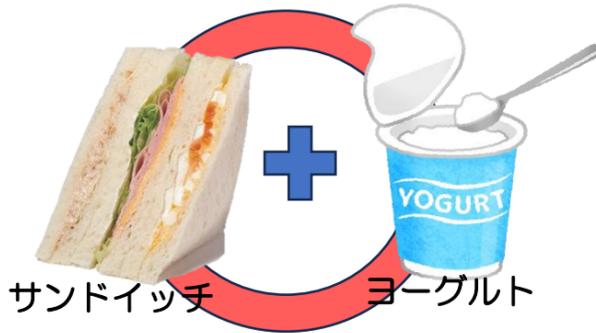
忙しい時や疲れていると料理を作る気にもなれないこともありますよね。

市販のお惣菜やお弁当を買ってきて食べる時の栄養バランスを整えるコツを紹介します



仕事疲れでうっかり寝坊！コンビニで買って食べる。そんな時は？

→栄養バランスが整う様にまずは主食（パンかごはん）を選び、それに合わせておかずを選びましょう！



帰宅が遅くなり、料理を作る気力がない…そんな時は？

→お弁当はおかずの多いものを選びましょう！具の少ない丼や麺類を選んだ時は野菜もプラス！



食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてください。次号も楽しみにしててください！